

# TRÄNINGSLÄRA

En uppdatering av

## Bågskyttens träning teknik styrka / rörlighet



Nu med Lärgruppsplaner



SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

<b>INNEHÅLL</b>	
Bågskyttets byggstenar	3
<b>STYRKA/RÖRLIGHET</b>	
Statisk uthållighet	4
Konditionsträning	5
Stretching	6
<b>MENTAL TRÄNING</b>	7
Avspänning	7
Andningsteknik	8
Andningsfunktion	8
Avslappning	9
Instruktion, avspänningsövningar	10
Avkoppling	12
Mental träning- gruppen	12
Mental träning -beteende i tävling	13
Mental träning – koncentration	14
Mental träning – självförtroende	15
Mental träning – uppladdning	16
<b>TEKNIKTRÄNING</b>	17
<b>TRÄNING AV TEKNIK</b>	
Grundstilsträning	17
Teknikträning	17
Mängdträning (specialstyrketräning)	17
<b>TRÄNING UTOMHUS</b>	18
<b>UPPVÄRMNING</b>	19
Förslag till program för uppvärmning före träning och tävling	19
<b>ÖVNINGSFÖRRÅD</b>	
Kommandoskjutning	20
Skjutning på tid	20
Avdrags- och bågarmsreaktion	21
Arbetsvinklar	22
Fingeravslappning i draghandsen	22
<b>SYSTEMSKYTTE</b>	23
<b>BIOFEEDBACK</b>	24
<b>TRÄNINGSPLANERING</b>	25
<b>KOSTVANOR</b>	27
<b>STUDIEPLAN</b>	29
<b>LÄRGRUPP</b>	32

Sammanställning: Henry Jonson och Leif Janson. 1992  
 Redigering: PeO Gunnars 2006, 2010 & 2018

Copyright © 2018 Svenska Bågskytteförbundet

**MATERIALET KAN KOPIERAS FÖR EGET BRUK  
 OCH TILL LÄRGRUPP.**

# För all annan användning beställs/trycks kompendiet via kansliet.

## **BÅGSKYTTETS BYGGSTENAR**

Bågskytte är i princip uppbyggt kring de tre grundbegreppen:

- STYRKA
  - fysisk
  - dynamisk styrka
  - statisk styrka
  - kondition
  - allmän styrka
  - mental kontroll
  - avslappning
  - koncentration
  - självförtroende
- TEKNIK
  - grundstil
  - koordination (timing)
- MATERIEL

För att bli en bra bågskytt/idrottsutövare måste en samverkan ske mellan ovanstående byggstenar.

Utan styrka kan tekniken inte fungera.

Har du styrka, bra teknik och ett fungerande materiel så stärker detta självförtroendet och det finns egentligen ingen gräns för hur långt du kan nå.

För att kunna skjuta avslappnat måste man ha en god mental kontroll (starkt psyke) så att omvärlden kan avskärmats i tävlingsmomentet.

Detta kallar vi helheten! Träningen skall omfatta alla delar. Den mentala kontrollen måste tränas lika väl som tekniken och fysiken.

Bågskytte på elitnivå kräver god mentalkontroll, för att tekniken skall fungera i pressade situationer.

För att psyket skall bli starkt behövs en god kondition.

Konditionen behövs också för att få ut det du har av styrka och teknik. Men också för att du skall orka genomföra ett träningspass eller en tävling på bästa sätt.

För att kunna förstå teknikträningen är det nödvändigt att känna till vissa fysiologiska förutsättningar i den egna kroppen. Hur benstomme och muskler är uppbyggda och hur de samverkar.

En bågskytt bör ha god kännedom om sin materiel för att kunna vårda, reparera och trimma detta, samt för att tillverka strängar och pilar. Har du iordningställt och trimmat din båge, tillverkat strängar och monterat pilar och gjort detta bra så kan du lita mer på din utrustning. Ett fungerande materiel är ett måste i tävlingssammanhang - materielfel är ett stressmoment som bör undvikas.

## STATISK UTHÅLLIGHET

Den styrka du som bågskytt bör träna är den statiska uthålligheten och detta gör du bäst med bågen i hand. Under styrketräningsspass gäller det att skjuta många pilar.

Kom ihåg att varje pil skall ha teknisk kvalitet, så fuska inte med tekniken bara för att du tränar upp din styrka.

Ett program du kan träna jämsides med mängdträningen för att träna den statiska uthålligheten är:

1. Drag upp bågen och håll den i fullt drag ca 6-15 sekunder.
2. Tag ned och vila 6-10 sekunder.
3. Upprepa program 1-2 under ca 3 minuter.
4. Vila därefter 3-4 minuter och upprepa därefter program 1-3 ytterligare två gånger med vilopaus mellan.
5. Mjuka upp musklerna och stretcha efter genomfört träningspass.

En annan metod att träna upp den statiska uthålligheten är:

- Drag upp båge med pil på och håll den i fullt drag med siktet i centrum av tavlan så länge du orkar.

När siktet börjar vandra ut ur centrum skjuter du pilen. Låt någon kamrat ta tid på hur länge du kan stå kvar i fullt uppdrag. Ca 60 sekunder är en relativt bra normaltid för en vältränad skytt.

Genomför inte övningen förrän du är ordentligt uppvärmd. Lämpligen kan denna övning läggas som avslutande pass för kvällens träning. Gör inte flera uppdrag i följd utan vila dig någon minut mellan uppdragen.

OBS! Denna träning är bågskyttens specialstyrketräning och får ej sammanblandas med skjuttekniken.

## KONDITIONSTRÄNING

Konditionsträningen bör anpassas till den målsättning individen har med sin tränings- och tävlingsverksamhet.

För att behålla en hygglig allmän kondition bör man minst ett par gånger i veckan lägga in ett pass för konditionsträning.

Konditionen försämras snabbt om man gör längre uppehåll. Med en bra genomförd grundkonditionsträning kommer du inte att enbart bli bättre i ditt idrottsutövande utan du kommer att få ett bättre allmäntillstånd och orka med arbete eller skola på ett enklare sätt. När du startar med konditionsträning får du inte ta i för mycket från början.

Startar du konditionsträning med långa löp pass i hårt tempo kommer du att tröttna snabbt och kanske lägga av, en för hård öppning av konditionsuppbyggnaden kan även medföra skador i muskelfästen o d.

Starta mjukt med promenader på ca 15-30 minuter minst två gånger per vecka.

Efter några gånger när benstyrkan börjar komma kan du växelvis lunka i 1-2 minuter och gå 1-2 minuter under ditt 30 minuters pass.

Efter hand som du blir starkare kan du förlänga lunka perioderna eller byta ut lunka mot jogging för att successivt så småningom övergå till ren löpning eller långa promenader.

Du kommer att snabbt kunna arbeta upp din löpstyrka, medan din syreupptagningsförmåga ökar långsammare.

Cykla, simma, spela fotboll eller tennis är kanske roligare sätt att förbättra konditionen på. Välj ett sätt att konditionsträna som passar dig och genomför ditt program konsekvent utan hänsyn till de yttre förhållandena.

Stavgång rekommenderas numera istället av de flesta rådgivarna eftersom det aktiverar betydligt flera muskelgrupper i kroppen och förstärker dessutom axelpartiets muskler, vilket ger en stabilare bågarm.

## STRETCHING

- 1 Slappna av, gå till nuvarande "stopp".
- 2 Spänn muskeln eller muskelgruppen mot motstånd och med ganska mycket kraft. Håll kvar i 10 sekunder.
- 3 Slappna av under 2-5 sekunder.
- 4 Töj ut muskeln eller muskelgruppen mjukt så långt du kan en gång till. Stanna i detta nya läge i 10 sekunder. (OBS! Det får inte göra ont.)

Stretchövningar bör göras både som uppvärmning före och som avspänning efter träning och tävling.

Tänk på den muskel du töjer (så förstärker du effekten), var avslappnad och andas lugnt under hela övningen.

Genomför minst tre pass Stretchövningar per vecka och börja då alltid med den sämsta sidan.

Håll alltid huvudet rakt.

Gunga aldrig i ytterlägena.

Stretcha aldrig när du är skadad, har ont i muskler eller senor, har infektion i kroppen eller har feber.

Undantag: Vid rehabilitering efter skada och då på läkares inrådan.

Vid belastning (träning) förkortas musklerna. Bindväven anpassar sig till den korta muskeln och rörligheten försämras. Enstaka träningspass utan stretching minskar ledrörligheten med 5-13% under 48 tim.

Denna minskning i rörlighet ökar skaderisken.

## **MENTAL TRÄNING**

Målet med den mentala träningen är att du bättre skall lära dig hur du reagerar i skilda situationer och hur du skall komma till rätta med dig själv när du råkar i svårigheter.

Alla mästare har råkat ut för svårigheter på det mentala planet, om än av olika grad. Det som gjorde dem till mästare är just det att de har lärt sig behärska problemsituationer.

Att vara ödmjuk är en av de mest avgörande faktorerna inom den mentala träningen.

Ditt självförtroendet kan du själv och tillsammans med andra förbättra. Grunden för denna delen av självutvecklingen är att du lär dig att acceptera den du är och det du gör. Den största orsaken till dåligt självförtroende är att vi jämför oss i alldeles för hög grad med andra.

## **AVSPÄNNING**

Detta är en introduktion till mental träning. Avspänningsövningen behöver bara bestå av att sätta sig med, sluta ögonen och andas djupt och lugnt samt känna att detta ger välbefinnande.

Andningen är bas i den mentala träningen. Genom att endast sluta ögonen utesluts omvärlden och ett visst lugn inträder. Den mentala träningen kan lämpligen starta med dessa enkla övningar för att successivt tillföras nya detaljer.

## ANDNINGSTEKNIK

Andningen är inte bara en viktig faktor i den mentala träningen. Rätt andningsteknik är viktig för ett väl genomfört skott. Att andas under timing perioden är inte så bra. Rörelser i bröstkorgen under timingperioden kan ge en varierad träffbild. Du måste däremot ventilera lungorna ordentligt mellan skotten, genom några kraftiga in- och utandningar.

Felaktig andningsteknik kan innebära att mjölksyrekoncentrationen i musklerna blir för hög och du kommer att tröttnas fortare.

Andningsfunktion:

- 1 Vid inandning spänns andningsmusklerna så att lungorna utvidgar sig. Därvid bildas undertryck i lungorna och luft pressas in av det yttre lufttrycket.
- 2 När lungorna utvidgat sig till den grad som fordras med hänsyn till aktuell arbetsbelastning, slappnar andningsmusklerna av och bröstkorgen sjunker ihop och koldioxid och förbrukad luft pressas ut.
- 3 Andningsmusklerna blir nu i vila till dess att koldioxidkoncentrationen blivit så hög att hjärnans andningscentrum ger impuls till ny andningsrörelse.

En människa gör normalt 12-18 andningsrörelser per minut. En andningscykel varar alltså i ca 4-5 sekunder. Efter utandningen uppstår en paus på ca 2-3 sekunder. Denna paus kan förlängas utan större ansträngning.

Under inandningens slutskede förekommer ingen naturlig paus utan andningsmusklerna slappnar av omedelbart sedan önskad luftvolym tagits in i lungorna.

För att få de bästa förutsättningarna för en lugn siktbild skall man lugnt släppa ut luften ur lungorna i samband med uppdraget och hålla andan i utandningsläge (avslappnad andningsmuskulatur) under timingen.

För att råda bot mot det syreunderskott som uppkommer under den förlängda andningspausen skall du ta några kraftiga inandningar i pausen mellan skotten. På detta sätt rensar du lungorna, syresätter musklerna och förbättrar din möjlighet till koncentration.

Din andningscykel från uppdrag till skott bör alltså bli:

- Inandning och utandning ca 2 sek. (Uppdrag.)
- Andningspaus 10-15 sekunder. (Uppdrag - skott.)

Får du inte iväg skottet under andningspausen (du måste andas under timingen) bör du ta ned och börja om, - koncentrationen i skottet mår bra av detta.

Övning: Koncentrera dig på utandningen, då slappnar du lättare av i hela kroppen.



## AVSLAPPNING

Det är viktigt att veta skillnaden mellan en spänd och avslappad muskel. Är musklerna spända kan de inte arbeta maximalt. Här några olika metoder till avslappningsövningar som alla bygger på att kunna känna skillnaden mellan spänning och avslappning.

Vid alla avslappningsövningar skall en bekväm och vilsam ställning intas. Lossa på allt som spänner i klädedräkten.

Av de metoder som beskrivs här nedan rekommenderas avslappningsövning i grupp, metod 5, att användas vid träning.

När du blir lite mer van med mental träning bör även övriga metoder inläras, så att du har ett förråd av metoder att ta till när de behövs.

### Metod 1.

Den mest närliggande metoden för avslappning är användande av andningsmekanismen. Andningen ingår som styrande element i de flesta avslappningsövningar.

Vid stress sker andningen högt i bröstet och har en snabb rytm. När man är lugn och avslappnad sker andningen djupare ner i magen och andningen är långsam.

Du kan alltså bli lugn och avslappnad genom att andas djupt nere i magen i långsam rytm. Denna teknik för att bli lugn och avslappnad skall du lära dig. Den kan du ha nytta av på skjutlinjen om du känner dig stressad.

Slappna bara av i hela kroppen och ta ett antal djupa inandningar och du blir åter lugn och samlad.

Tänk på utandningen, som gör dig alltmer avspänd!

### Metod 2.

Ett enkelt sätt att slappna av är att man helt enkelt lägger sig ned på rygg och under djupandning intalar sig att man är lugn, tung och varm i hela kroppen. Detta gör man under 5-15 minuter en eller två gånger per dag.

### Metod 3.

En annan metod är att man låter sig själv uppleva kontrasten mellan spänning och avslappning genom att spänna olika muskelgrupper och därefter slappna av.

Man kan börja med händerna, armarna, käkmuskulerna etc och på det viset systematiskt gå genom hela kroppen. "Spänn höger hand - hårt - slappna av i handen - känn skillnaden mellan spänning och avslappning - spänn vänster hand - hårt - slappna av i handen - känn skillnaden " osv.

### Metod 4.

En metod som är lite snabbare än de andra men i gengäld kräver mer träning är från delvis till allmän avslappning. Denna avslappningsövning riktas mot en bestämd muskelgrupp. "Bestäm dig för att slappna av - spänn höger/vänster hand - hårt - slappna av - känn hur avslappningen sprider sig i hela kroppen." Här skall du använda höger hand om du är högerhänt och vänster hand om du är vänsterhänt.

## Metod 5.

Avslappningsövningar kan med fördel bedrivas i grupp. Någon av gruppmedlemmarna leder avslappningsprogrammet.

Sätt dig bekvämt i så kallad kuskställning, händerna bör ligga i knät åtskilda från varandra. Inga spänningar från åtsittande kläder.

Börja med en allmän anspänning i hela kroppen. Ta med alla allmänna muskelgrupper. Starta avslappningen från pannan och gå sakta nedåt genom kroppen.

Använd utandningen som styrmedel för avslappningen. Pannan, ögonen, käkpartiet, hals och nacke, axlar, överarmar, underarmar, händer, bröst, mage, benen över knäna och benen under knäna

När samtliga grupper är genomarbetade gör en anspänning av alla kroppens muskler.

Därefter görs ånyo avslappningsövning i muskelgrupperna enligt ovan för att få en ännu djupare avslappning.

Görs avslappningsövningarna i grupp med en utbildad ledare som talar om vilka grupper av muskler som skall slappna så skall denna göra en kortare paus efter andra genomgången för att deltagarna själva skall försöka att fördjupa avslappningen.

Ledaren skall under hela övningen tala lugnt, tydligt och lågmält.

När övningen skall avbrytas användes inandningen som styrmedel och du skall bli mer fräsch och stark för varje inandning. Ledaren räknar ner från 15 till 1 och under denna tid skall gruppen vakna till. Som avslutning på övningen görs en anspänning och sträckning av hela kroppen.

Om du en gång lärt dig avslappning, kan du alltid tekniken. Lägg ned jobb i början av utbildningen och du får resultat på en gång.

Genomgående för dessa avslappningsövningar är att de bör tränas regelbundet för att kunna ge bra effekt.

## **INSTRUKTION ATT ANVÄNDAS VID AVSPÄNNINGSÖVNINGAR**

(Att användas som självträning)

- 1 Du skall se till att du sitter eller ligger bekvämt. Lossa bältet om det trycker på magen, tröjor som stramar i halsen osv.  
Efter det att du har kört några övningar kan du luta bak huvudet mot en vägg eller stolsrygg för att på så vis avlasta nacken.  
Efter ytterligare en tids övning kan du ligga på golvet eller på marken.  
När man ligger ner blir man mer avspänd om huvudet är något högre (en kudde kan vara bra) och om man dessutom böjer benen i knäleden.
- 2 Lyssna på videobandet Svenska Modellen eller tala med en lugn och relativt långsam röst. Du skall känna efter att du sitter/ligger skönt och att det känns behagligt.
- 3 När själva övningen börjar använder du följande inledning: Ta några djupa lugna andetag och känn att du kan slappna av ytterligare, koncentrera dig på utandningen.
- 4 Därefter börjar själva avspänningscykeln, då du går igenom hela kroppen. Börja uppifrån och tala i första omgången mycket lugnt igenom de olika kontrollpunkterna. Det är mycket viktigt att verkligen hinna känna efter.
- 5 Kontrollpunkter med påstöttningsfraser: Känn efter att du har slappnat av i pannan, ögonen, käken, nacken, axlarna (känn efter att axlarna sjunkit ner ordentligt), bröstet, magen, armarna, händerna (känn efter att armar och händer är tunga och avspända). Slappna av i benen över knäna och i benen under knäna.  
Känn nu efter att du är mer avspänd i hela kroppen och att du känner dig lugn och behaglig.

- 6 När du i lugn och ro fått slappna av, skall du ge dig instruktion för anspänning. Anspänning gör man dels för att lära sig förstå/känna skillnaden mellan spänning och avslappning och på så vis lära sin kropp, men även för att kunna bli än mer avspänd/avslappnad.  
Du skall ge följande instruktion: Börja anspänningen utan att röra dig, alltså en isometrisk spänning (man spänner musklerna på båda sidorna av lederna) och gör anspänningen hårdare och hårdare, under det att du räknar till fem, då skall du åter slappna av i hela kroppen.  
Gör inga ryckspänningar, utan försök att efterhand komma åt så många muskler som möjligt.
- 7 Ta dig tid att åter slappna av, ge följande instruktion: Ta några djupa andetag och känn ett lugn inom hela kroppen, andningen gör dig lugn och behaglig, försök nu att slappna av själv.  
Efter denna instruktion går du igenom hela kroppen igen, men med något snabbare tempo än mycket lugnt.
- 8 Nu kör du igenom anspänningsprogrammet en gång till och så för tredje gången avspänningskontrollen, som du kör ytterligare något snabbare, kalla det nu lugnt tempo.
- 9 Du kan lägga in en paus för att tänka dig in i en situation eller någon speciell uppgift. Detta hör egentligen till autogen träning. Skall det fungera bra så måste man ha varit med några gånger och ha lärt in några symboler (sådana som gör att en tanke får dig att göra det du skall).
- 10 Uppvaknandet skall ske efter följande mönster: Du skall vakna upp igen om en liten stund, du känner hur energi strömmar upp i kroppen genom ben och armar. Du blir allt mer pigg, fräsch och vaken.  
Ta några djupa friska andetag - känn särskilt på inandningen - och känn att kroppen blir lättare och starkare. Energin som tillkommer gör dig alltmer pigg, fräsch och vaken och om en liten stund är du så vaken att du kan slå upp ögonen.  
Räkna från 15 till 1, under tiden du räknar skall du känna hur energin strömma till i kroppen och att du blir vaken, lätt och pigg. Innan du har kommit till 1 skall du ha slagit upp ögonen.
- 11 När du har slagit upp ögonen - böj ihop armar och ben och gör en liten press i denna positionen. Gör därefter en utsträckning! Det är inte ovanligt att man efter eller under övningen känner sig vimsig eller yr. Det beror troligast på att blodkärlen öppnar sig, när muskelspänningen minskar, därmed får blodet chans att "strömma lättare". Efter mer träning brukar detta bli bättre.
- 12 När det gäller ditt tal, så skall du hela tiden veta vad du skall säga och ge klara formuleringar.  
Variera dessutom synonymer som: avslappning - avspänning, fräsch - pigg, klar - lätt, lugn - trygg - säker osv. Det gör övningen bättre.
- 13 Träningen ger bäst effekt om man börjar med korta pass 3-5 min. Mental träning i samband med det att man skall gå och lägga sig för att sova bör undvikas. Risk finns att man då "övar in" trötthet i stället för tuffhet.

## AVKOPPLING

Detta är en fördjupning av avslappningen. Här kan lämpligen modellträning (man tänker sig in i en kommande tävling och vad som kan hända) läggas in. I pausen i metod 5 enligt avslappningen kan övning göras av:

- värme i händer, värme i fötter, kyla i hjärnan och kan eventuellt mentalt genomförande av skott utföras. Du gör en bild av dig själv, inifrån. Din bild skall motsvara det du kan uppleva i tävlingssituationen.

## MENTAL TRÄNING - GRUPPEN

Det mentala tillståndet kan vara av avgörande betydelse för hur en person lyckas i en viss situation exempelvis en tävling.

Kommer man till tävlingsplatsen och känner sig i underläge, är deppig eller har negativa tankar/känslor så har man troligtvis redan förlorat.

Det gäller att genom mental träning bygga upp en känsla av trygghet och säkerhet hos de enskilda skyttarna och inom gruppen/klubben.

Tanken har en starkt styrande inverkan på allt man företar sig. Hjärnan kan bara bära en tanke åt gången, så det gäller att låta denna tanke vara positiv.

Kroppen/hjärnan kan inte skilja mellan om en handling endast är utförd i tanken eller om den är fysiskt genomförd (gäller motorisk inlärning, sättet att utföra t ex ett skott).

För att kunna utföra en prestation som är högre än tidigare personliga rekord så måste det medvetna eller omedvetna motståndet mot denna högre prestation först brytas i tankarna. Alla negativa tankar/ord/känslor sänker prestationsförmågan. Därför måste alla tankar med negativa innehåll undvikas och bytas mot ett positivt tänkande.

Här kommer tryggheten i gruppen in som en starkt påverkande faktor. Det gäller för gruppmedlemmarna/klubbkompisarna att om någon har negativa tankar/åsikter under tävlingen snabbt försöka hjälpa kamraten in på positiva tankebanor.

För att kunna klara att hjälpa sina kamrater ur de negativa tankebanorna, så måste detta tränas.

Bågskytte är en individuell sport, men trots detta är gruppen viktig.

I gruppen/klubben bör alla stötta varandra och stärka den gemensamma positiva inställningen till tävlingen.

För att gruppen skall kunna stötta individen, så måste inom gruppen finnas kännedom hur olika individer fungerar.

Låt gruppen under avslappning uppleva stämningen på en tävling och även starta tävlingen och skjuta några tävlingspilar eller serier.

Efter det mentala träningspasset bör var och en redogöra för vad de upplevt:

- ☺ känner man ovilja inför något moment?
- ☺ hur vill man samla sig/ladda upp inför tävlingen?
- ☺ hur uppfattar man motståndarna kontra sig själv?

Finns upplevelsen negativa känslor så bör dessa på ett konstruktivt och medvetet sätt bearbetas i den fortsatta mentala träningen.

## MENTAL TRÄNING - BETEENDE I TÄVLING

För att starta en aktivitet måste det finnas någon form av mental styrimpuls. Det finns i princip tre huvudtyper av styrimpulser:

- 1 Känslor
- 2 Tankar
- 3 Psykisk energi

Dessa kan vara positivt eller negativt laddade. En person är inte alltid endera positiv eller negativ, utan är till stor del påverkad av sin omgivning.

Inom bågskytte behöver vi all psykisk energi som vi har på lager för att genomföra själva tävlandet. Därför måste vi träna på att kunna eliminera faktorer som tär på energin utan att tillföra tävlandet några goda kvalitéer.

Analysera ditt eget beteende i tävlings- och träningsituationer. Notera dina iakttagelser över ditt beteende både positiva och negativa tankar och känslor.

För att ändra ett beteende så måste man känna till hur man reagerar i en viss situation. Var ärlig i det analytiska arbetet med dig själv.

Byt ut de negativa känslorna och tankarna under träningen. Använd energin till att "lösa" uppgifter - det du skall göra.

Efter ett intensivt tränings-/tävlingspass kan du känna dig mör och trött i huvudet. Du har alltså tärt på förrådet av psykisk energi. Nervositet, koncentration, osäkerhet, konflikter och enformighet är energikrävande.

För att kunna ha tillräckligt med psykisk energi för att klara det intensiva tränings- eller tävlingspasset måste de övriga faktorerna som tär på den psykiska energin elimineras så mycket som möjligt.

Sömn är en bra energiuppbyggare. Sköter du din sömn, konditionsträning och har bra och sunda matvanor så har du lagt en god grund för en hög psykisk energi. Använd denna resurs till konstruktiva och positiva känslor och tankar.

Avslappningsövningar ökar även de på den psykiska energin. Därför bör du bedriva avslappningsövningar regelbundet, även under tävling.

## MENTAL TRÄNING - KONCENTRATION

För att lyckas i sina föresatser så måste man kunna koncentrera sig på den uppgift man har framför sig. Det kan vara en träning, tävling eller annan aktivitet.

Koncentrationen i samband med tävlande går ut på att eliminera störningar i omgivningen. Under koncentrationen skall samtliga obefogade tankar och känslor elimineras. Hjärnan kan endast "erbjuda" dig en medveten tanke åt gången, så denna tanke bör vara positiv och syssla med det du just då gör.

Det finns olika stadier av koncentration. Det vi normalt inom bågskytte benämner koncentration är de 4-6 sekunder under timingen då all energi skall koncentreras kring att skjuta en pil med god precision och teknik.

Under denna koncentrationsperiod får endast en tanke (trigger) finnas. Kommer andra tankar och bryter mönstret, så måste dessa tankar elimineras och processen från uppdrag till skott startas om.

En annan typ av koncentration kan vi kalla "samling" och är den process som startar när du går fram till skjutlinjen/-stationen. Från det att du intagit skjutställning så skall all onödig omgivning elimineras. Det finns bara du, bågen, pilen och målet.

Hela din aktivitet både fysiskt och psykiskt skall koncentreras kring att skjuta dina pilar mot målet under den för tävlingsformen gällande tiden. Omgivningen är bara något diffust, du har gått in i ett rum där du själv behärskar alla händelser. Nu finns det mycket som kan störa koncentrationen/samlingen. Exempel: störande ljud, nervositet inför tävlingen och motståndarna, stress o.d. Koncentration måste tränas liksom allt annat.

Under träningspassen bör det vara lika livligt som på tävlingar. De ljud som kan förekomma i tävlingssituationen bör också vara med då träning bedrivs.

Träna upp din koncentration genom att tänka framåt mot nästa steg i din skjutcykel. Vad dina motståndare/träningskamrater presterar/gör är just då ointressant. Det du presterar beror på vad du uträttar moment för moment, det som redan passerat är historia eller statistik och det kan du inte göra något åt.

Spar analysen till efter tävlingen. Redan genomförda oönskade moment tar du itu med vid den kommande träningen. Då förbättrar du din teknik och ditt psyke.

## MENTAL TRÄNING – SJÄLVFÖRTROENDE

Självförtroende är en bärande faktor för dem som lyckas i sina aktiviteter. Tror du på dig själv och din förmåga är många hinder "överhoppade"/avverkade. Man förväxlar lätt självförtroendet med högmod/skrävel, du måste ändå vara ödmjuk inför uppgiften.

Tror andra på dig så stärks ditt självförtroende. För att andra skall ha tro/tillit måste man vara lojal mot gruppen. Självkontroll är i grund och botten att ha kontroll över sin situation. För att göra det lättare för sig bör man avgränsa känslan av kontroll till ett mindre område.

Ett kontrollområde kan vara din materiel. Ett annat kontrollområde kan vara din teknik. Börjar du bygga upp ditt kontrollområde kring materielen tills du är säker på att du behärskar detta, därefter kan du plocka in tekniken i rummet. Kontrollerar du dessa båda element så har du något att hänga upp din självkänsla på.

Genom att föra ett inre samtal så kan du stärka ditt självförtroende. Det inre samtalet skall bestå av korta positiva tankar. Här har du några exempel:

- ☺ jag tror på mig själv
- ☺ jag accepterar mig själv
- ☺ jag tror på mina egna resurser
- ☺ jag litar på mitt materiel
- ☺ jag känner mig fri
- ☺ jag skall göra så
- ☺ jag känner mig obesvärad
- ☺ jag vågar vara bra.

Positiv träning stärker självförtroendet och gör skyttarna mer motiverade.

Släpp tankar som innehåller måste – bör.

Tänk försöka - vill - vågar.

Lyckas du uppfylla dessa önsketankar kommer självförtroendet successivt att förbättras. I annat fall uppkommer ångest och du kommer att sysselsätta dig med nedbrytande försvarstankar i stället för ett aktivt positivt framåtriktat tänkande.

Det inre samtalet pågår alltid även då du inte lägger märke till detta. När du tänker/fantiserar så för du ett inre samtal.

Låt alltid i alla situationer det inre samtalet/tanken vara positiv och framåtriktad.

## MENTAL TRÄNING - UPPLADDNING/AVSLAPPNING

För att starta en bilmotor krävs det ett laddat batteri, ju sämre laddat ju svårare att starta. Detta gäller även oss människor, vårt batteri är den psykiska energin.

I den totala uppladdningen ingår goda kostvanor, bra dygnsrytm och väl avvägd fysisk och mental träning. Sömnen är den allra bästa batteriladdaren för psykisk energi.

Inför en tävling behöver du ladda lite extra. Det kanske är en ovan miljö, du har respekt för dina konkurrenter och själva tävlandet är energikrävande.

Denna uppladdning gör du bäst genom avslappningsövningar. Ett sätt är att använda sig av modellträning i samband med avslappning.

Sätt dig i en behaglig ställning. Lossa allt som spänner. Använd andningen som styrmedel att komma ned i avslappning. Lägg in ord och meningar som hjälper dig till ett lugnt och avslappat tillstånd:

- ☺ jag känner mig lugn
- ☺ jag känner mig avslappnad
- ☺ jag känner mig avspänd

När du är tillräckligt avslappnad bör det inre samtalet gå in i en trygghetsfas.

Du föreställer dig att du är på tävlingsplatsen:

- ☺ jag känner mig trygg och säker
- ☺ jag känner mig aktiv
- ☺ jag känner mig stark
- ☺ jag känner mig motiverad
- ☺ jag vågar skjuta bra
- ☺ jag riktar min koncentration framåt

Som slutfas bör du mentalt genomföra några tekniskt bra skott.

- ☺ Det känns bra att träffa mitt i målet.  
Försök bibehålla den känslan genom hela tävlingen.

Behöver du ladda upp under själva tävlingen, kanske på skjutlinjen. Blunda, tag några djupa lugna andetag medan du för ett positivt inre samtal enligt ovan.

Det är svårt att komma till tävlingsplatsen och genomföra en bra uppladdning, första gången. För att det skall lyckas så måste även uppladdningen tränas in. Lägg in pass då och då i samband med träningen där du genomför en mental uppladdning.



## **TEKNIKTRÄNING.**

Varför skall man träna tekniken?

Ja nedanstående kan ge en del av svaren:

- Teknik är att utföra en viss rörelse på enklaste sätt.
- Teknikträning är att om och om igen upprepa samma rörelse på samma sätt. Om man skjuter skotten lika, lär man musklerna hur de skall arbeta. Man får ett bra "muskelmanne", då tål man mer stress i tävlingen.
- Teknikträning är nödvändig om man vill få ut något mer av sin sport.
- En utveckling av tekniken har också en psykologisk effekt på utövaren, träningen upplevs oftast som "roligare" och lättare.
- Ett riktigt utförande av en rörelse är energibesparande, vilket innebär att utövaren kan hålla en högre intensitet och därigenom få en större träningseffekt.
- En väl utvecklad teknik får också till resultat att risken för skador minskar.
- En väl utvecklad teknik bör även svara mot bättre tävlingsresultat, ge en högre självkänsla, minskar stresssymptomen samt ge en bättre grund att jobba vidare från.

Det är viktigt att du som ledare lär ut den rätta tekniken från början, då ett felaktigt inband rörelsemönster är mycket svårt att ändra.

## **TRÄNING AV TEKNIK**

### **Grundstilsträning:**

- Grundstilen tränas regelbundet! Många gånger är det viktigt att träna omedelbart efter en tävling. Under tävlingen har "kroppen" kanske förändrat vissa detaljer i tekniken.
- Grundstil tränas på korta avstånd. Undvik siktnings, grovrikta i alla fall i början. Fungerar din teknik får du ändå grupperingar.
- Grundstilsträningen syftar till att arbeta bort de eventuella hämningar som uppstår i nervmuskel funktionerna under tävlingspress.

### **Teknikträning:**

- Teknik tränas efter behov och även på långa skjutavstånd.
- Teknikträningen syftar till att ständigt förbättra den personliga skjuttekniken.
- Vid teknikträning kan en detalj i taget tränas. Resultatet av träningen utvärderas innan nästa detalj tränas.

### **Mängdträning (specialstyrketräning):**

- Mängdträning görs inför och under tävlingsperioder.
- Mängdträning kan bedrivas på alla skjutavstånd.
- Mängdträning syftar till att öka muskelstyrkan i "skjutmusklerna" och spåra in likformigt skjutmönster.
- Mängdträningens förutsättning är god teknik. Skjut till dess du blir trött, sluta i tid.
- Mängdträna då tekniken fungerar.
- Mängdträning ger tuffhet i skjutningen.

## TRÄNING UTOMHUS

Den organiserade träningen utomhus kan indelas i två grupper:

- a) Jakt- 3D- och fältskytte där samtliga stilar och åldrar bör kunna träna gemensamt oavsett olika max avstånd.
- b) Tavelskytte där de klassiska skyttarna med fördel kan delta på de träningspass som gäller avstånd 50 m eller kortare.

Träning av korthållsskytte på tavelbanan kan användas som teknikträning för samtliga skjutstilar och klasser.

Utomhussäsongen startar med hänsyn till väderlek i mitten eller slutet av april och pågår till slutet av september, med ett eventuellt uppehåll under semesterperioden.

Det kan vara lämpligt att göra ett uppehåll i den organiserade träningsverksamheten från midsommar och fram till det att skolorna startar i slutet av augusti. Instrukörer och tränare behöver även de tid för rekreation.

De aktiva tävlingsskyttarna måste fortsätta sin träning med hänsyn till att junior-SM och SM i tavla och fält normalt hålls i juli och augusti.

Har föreningen två eller fler organiserade träningspass per vecka bör minst ett av passen under utomhusperioden omfatta jakt- 3D- eller fältskytte i de föreningar där man tävlar i samtliga grenar.

För att bli bra i jakt- 3D- och fältskytte bör man träna både på hemmabanen och andra banor.

Avståndsbedömning måste tränas upp på kända och okända avstånd. Träningen kan förläggas till närliggande föreningars banor eller i samband med tävlingar.

Det går givetvis att träna avståndsbedömning på hemmabanen, här kan du skaffa dig referenser till hur målen ser ut på olika avstånd. Avståndsbedömning kan med fördel tränas utan båge.

Skjuter du endast på kända banor kommer dina erfarenheter att styra dina bedömningar.

Du har kvar en bild av avståndet. Det har i och för sig fördelar - man lär att se tavelstorleken på ett bestämt avstånd.

## UPPVÄRMNING

Varför bör en idrottsman värme upp före tävling och träning?

- a) För att få igång blodcirkulationen. Blodet dirigeras till de arbetande musklerna, vilket innebär att syre lättare överförs till musklerna.
- b) Åstadkomma en gynnsam temperatur i musklerna så att de kemiska processerna i kroppen går fortare.
- c) Syreupptagningen startar från en högre nivå, vilket minskar mjölksyrebildning.
- d) För att undvika skador. Musklerna blir mer elastiska. En uppvärmd muskel har mindre benägenhet att skadas än en stel och kall muskel.
- e) För att förbereda musklerna på kommande belastningar och rörelsemönster. Rörligheten ökar vilket innebär bättre prestationsförmåga.
- f) För att snabbare få en god koordination i de muskelgrupper som kommer att användas.
- g) För att öka välbefinnandet. Nervositet och psykiska spänningar dämpas.

Uppvärmning i samband med tävling bör vara en naturlig del av förberedelserna, lika naturlig som att stränga upp bågen. Uppvärmningen bör omfatta både fysisk och mental uppvärmning/uppladdning.

Vid fysisk uppvärmning:

- Börja med mjuka långsamma rörelser som kan kontrolleras.
- Undvik "konditionsfart" i rörlighetsträning.
- Vid tånjningar - ta ut rörelserna till rörelsegränsen och låt rörelsen sedan mjukt fjädra tillbaka.
- För speciell rörelseträning - arbeta enligt principen passiv töjning aktiv spänning.

## FÖRSLAG TILL PROGRAM FÖR UPPVÄRMNING FÖRE TRÄNING OCH TÄVLING

- 1 Jogging  
Mycket lätt, är du orolig jogga mer!
- 2 Ben och skuldror  
Stå isär med benen och pendla med armarna uppåt bakåt. Sväng armarna nedåt samtidigt som du niger. Växla arm. (6 gånger.)
- 3 Sida och skuldror  
Stå isär med benen och lyft ena armen över huvudet. Sväng armen över huvudet och töj i midjan.(3 gånger åt vardera hållet.)
- 4 Rygg och skuldror  
Stå isär med benen med ena armen utsträckt åt sidan och den andra böjd framför bröstet, underarmen i våg som när du skjuter. Töj den "raka" armen bakåt. Växla arm. (3 gånger åt vardera hållet.)
- 5 Stå isär med benen med båda armarna utefter sidorna. Starta med att rulla armarna i en vid båge framåt. Växla om och rulla armarna bakåt med. (3 gånger åt vardera hållet.)
- 6 Stå isär med benen med båda armarna i kors över magen. Sväng båda armarna uppåt bakåt och töj ut bröstmuskulaturen. (3 gånger.)
- 7 HALSMUSKLER  
Stå rak och isär med benen och med armarna utefter sidorna. Böj först huvudet framåt sedan bakåt samt därefter åt sidorna. OBS! Roter ej halsen. (3 gånger.)
- 8 Stretcha armarna i fördrags- och slutposition.
- 9 Stretcha och skaka lös händer och fingrar.
- 10 Hjälp varandra med att massera skuldror, armar och händer.

## ÖVNINGSFÖRRÅD

### KOMMANDOSKJUTNING

Att skjuta på kommando är en utmärkt metod vid inläring av grundteknik.

- Du lär dig att hålla siktet kvar i centrum utan att släppa och får därmed en god siktningssträning.
- Du förstärker effekten av avdragsreaktionen i drag- och bågarm.
- En instruktör kan behärska och följa upp en rätt stor grupp och utöva individuell kontroll av varje skytt genom att iakttaga skottets avslutning för alla skyttar.

Metod:

Någon ledare eller skytt sköter kommandogivningen:

- På kommandot LADDA sätter samtliga skyttar pil på sträng och gör båg- och strängfattning.
- På kommandot LYFT skall samtliga skyttar dra upp sina bågar till fördragsposition samt lyfta bågen till något över axelhöjd.
- På kommandot DRA skall samtliga skyttar gå in i kontaktlinjering. Skuldermuskulaturens spänning skall successivt ökas. (Håll igång draget.)
- På kommandot EFTER HAND SKJUUT skall samtliga skyttar göra avdrag och arbeta ut fullföljet mot sina ändlägen och kvarstå där. (Låt det bli variation mellan skyttarna.)
- På kommandot TA NER går samtliga skyttar ner i viloposition i väntan på kommandot ladda.
- Du som leder kommandoskjutningen, ha en jämn rytm. Använd klocka. Kontrollera att alla hänger med, sänk tempot vid behov.

### SKJUTNING PÅ TID

Skjutningen bör försiggå på skyttens normala tävlingsavstånd inomhus (12 eller 18m) och mot den tavla som användes inom klassen.

Det gäller vid dessa övningar att skjuta tre pilar så snabbt som möjligt, träffbilden och poängen skall också vara bra.

Starta med att skjuta tre pilar på 100 sekunder. Efter första serien sänks maximitiden för serie två till längsta tid i första serien om denna understiger 100 sekunder.

Samtliga skott skall vara väl genomförda rent skjuttekniskt, i annat fall skall övningen avbrytas så att oönskade effekter undviks.

Från och med serie tre sänks tiden med 5 sekunder per serie. Skjutning av tre pilar på tid under 30 sekunder kan ge slarvigt genomförda skott och alltså verka nedbrytande på skjutstilen. Avbryt i tid!

## AVDRAGS- OCH BÅGARMSREAKTION.

Vid avdrag skall dragarmens armbåge beskriva en linje bakåt snett nedåt och draghandens fingrar halvslutna hamna strax under örat.

- ☺ Spretar fingrarna rakt ut har antagligen aktivt släpp tillämpats. Detta kan och måste tränas bort.
- ☺ Handledare eller annan skytt håller en hand ca en decimeter bakom och något lägre än dragarmens armbåge.  
Under timingen skall skytten använda triggern "armbåge bakåt".  
Efter avdrag skall skyttens armbåge träffa medhjälparens hand.
- ☺ En annan metod är att handledaren trycker lätt på baksidan av dragarmens överarm strax ovan armbågen.  
Skytten skall motverka trycket och släppa när trycket upphör.  
Båganden skall vid avdrag röra sig mot tavlan och i sidled någon centimeter mot ryggsidan i samma höjd som före avdrag.  
Vid kollaps, rör sig båganden i skottet mot bröstsidan, trycket tappas mot tavlan. Det blir spridning och många pound "förlorars" av bågens lägesenergi.
- ☺ Bågarmsreaktionen kan tränas genom att handledare eller träningskamrat placerar en hand ca 0,5-1 decimeter bakom båganden.  
Skytten skall efter avdrag söka träffa handledarens/träningskamratens hand.
- ☺ Reaktion av båg- och dragarm tränas först var för sig och när detta fungerar skall rörelserna koordineras genom att handledarens eller träningskamratens ena hand hålls invid båganden och den andra handen invid dragarmen armbåge. Skytten skall nu försöka att träffa båda händerna.

Rörelserna måste överdrivas under inläringen. Under tävlingsskjutning kommer kroppen att rationalisera bort de överdrivna rörelserna. Därför bör fullföljet kollas av efter varje skott även under tävling.

Bågarmen är viktig, en bra bågarm "förlåter" en del andra tekniker. Med ett bra fullfölj på dragsidan bör de goda resultaten vara inom räckhåll.

## ARBETSVINKLAR

På dragarmssidan har vi ett antal arbetsvinklar, som påverkar skottets kvalitet i fullföljet:

- ☺ Draghandens täthet i förhållande till kinden / halsen.  
Efter skottet skall draghanden avslappnat löpa bakåt tätt intill kinden.  
Kontrollera att handen går tätt intill kinden genom att en träningskamrat hållernockändan på en pil någon millimeter utanför handen.  
Om handen träffar pilnocken var den spänd i skottet. TRÄNA MJUKHET I HELA UNDERARMEN!
  
- ☺ Dragarmens "packning". Tätheten mellan dragarmens över och underarm skall bibehållas under fullföljet.  
Använd en rem eller kasserad sträng som träningskamraten lägger runt skyttens över- och underarm vid fullt drag.  
Bibehåll trycket i remmen under fullföljet.  
Packningen skall behållas genom skottet.
  
- ☺ Dragarmbågens arbetsvinklar.  
Armbågen på dragarmen skall under fullföljet röra sig i en linje, som motsvarar vinkeln mellan under- och överarm sedd bakifrån.  
Låt skytten gå upp i fullt drag, lägg en pil över under- och överarm (vid biceps) på dragsidan.  
Vid fullfölj skall armbågen följa pilens vinkel (arbetsriktning).

Även bågarmen skall bibehålla sin arbetsvinkel efter skottet. Det kan skytten själv kontrollera genom att ta en referenspunkt i tavla/pilfång mot vilken båghanden riktas. Efter skott skall båghanden kvarhållas i referenspunkten.

## FINGER AVSLAPPNING I DRAGHANDEN

För att kunna skjuta det perfekta skottet måste fingrarna vara mjuka. När skottet går skall fingrarna bara "dö". Det perfekta skottet får du om du tränat in avslappning när skottet skall gå.

Många skyttar aktiverar (alltså öppnar eller trycker av releasen med för mycket muskelarbete) fingrarna vid släppet.

Nedanstående övningar kan vara till viss hjälp vid träning av fingeravslappning och kan genomföras som kommandoskjutning.

### Övning 1

- Nära intill pilfång 3-4 meter, inga tavlor.
- Deltagarna skall med pil på dra upp bågen en bit så att de kan titta ned på fingrarna.
- Strängen skall släppas genom att slappna av i underarmens muskler. Deltagarna skall hela tiden titta på draghanden.
- Övningen upprepas 3-5 gånger (9-15 pil).

### Övning 2:

- Nära intill pilfång 3-4 meter, inga tavlor.
- Full draglängd skall tillämpas.
- Deltagarna skall blunda under uppdrag och skott och verkligen känna att pilen släppes genom avslappning i underarmens muskler.

Kombinera båda övningarna.

## **SYSTEMSKYTTE.**

(En teknik i den klassiska stilen)

Den ursprungliga metoden för bågskytte var bar båge och då även instinktivt (varifrån den tidigare svenska benämningen på klassen kommit).

Den instinktiva stilen behärskas för närvarande endast av ett fåtal av de svenska skyttarna.

För att hänga med i den internationella konkurrensen så har vi utvecklat system som tagit över instinktivskytten nästan helt.

De klassiska skyttarnas system är närbesläktat med fristilsskyttarnas metoder för att bygga upp siktbilden.

I båda klasserna är draghandens placering i ansiktet, strängens linjering mot bågen och målet fundamentala delar i siktbilden. Det som skiljer sig är fristilsskyttens siktring och avståndsskala. Dessa har för systemskytten utbytts mot pilspets eller detalj av båge t ex pilhylla), vandring i ansikte och/eller på sträng.

Det gäller att man kan utnyttja flera delar av målet än centrum som riktpunkt, tavlan kan "ställas" på pilspetsen eller så låter man tavlan "hänga" på pilspetsen. Med detta menas att man endera kan ha riktpunkt i tavlans under- eller överkant för att komplettera riktning mot tavelcentrum

Flyttning av fingrarna nedåt på strängen ger på kortare håll bättre målkontroll. Pilen kommer närmare ögat.

Flyttning nedåt i ansiktet ger bättre målkontroll på långa avstånd.

0-punkten är när du har din normala kontaktpunkt i ansiktet och på ett visst avstånd (35-40 m) kan sikta i mitten.

Det gäller för systemskyttarna att ha få punkter i ansikte eller på strängen, att hålla reda på. Man kan ju utnyttja tavlans möjligheter.

Sedan har vi det faktum att bågen är byggd för att draghanden skall komma så nära pilen som möjligt. Vandrar man på strängen så kan aldrig bågen trimmas så att det stämmer för hela skalan. Piltrimning görs normalt med fingrarna direkt undernocken.

I dagens konkurrens räcker det knappast med att kunna avståndsbedöma på 5 meter när. Här gäller det som för fristilsskyttarna att bedömningen bör ligga inom en felmarginal av någon meter.

När systemet skall skjutas in görs detta lämpligen på plan mark. Man startar vid 5 meter och arbetat sig bakåt mot det max. avstånd som gäller för klassen.

De korta avstånden tar man lämpligen ut med hjälp av strängvandring. Medan man för de längre avstånden kan vandra i ansiktet (endast säkra distinkta punkter, som man har full kontroll över) och använda metoden att ställa eller hänga tavlan på pilspetsen.

Har du svårt att klara avstånden med pilspetsen kvar i tavlan bör du prova med pilhyllan eller "klacken" på bågen hellre än att försöka sikta i luften ovanför målet.

## BIOFEEDBACK

För att få ett kvitto på att träningen bedrivs rätt och ger önskad effekt kan bågskyttens muskelarbete mätas.

Det väsentligaste muskelarbetet handlar om dragfingrarnas sträckmuskler, som talar om för oss hur bra skottet utfördes. Får man en signal eller ett mätvärde som visar på ökad aktivitet just i skottet, kan man konstatera att skytten öppnade fingrarna mekaniskt.

Man kan också se om grundspänningen är för hög dvs att skytten använt alltför mycket onödig muskelkraft för att dra upp bågen och arbeta sig igenom skottet.

Grundspänning i fullt drag för våra bästa skyttar ligger kring 10-20% av maximal styrka (jämfört med att ta i allt man orkar med just de muskler som mätningen omfattar). Det är mycket låga värden.

De flesta skyttar ligger upp mot 50% av maximal styrka.

Våra toppskyttar behöver därför endast arbeta med 40% så mycket spänning som en medelskytt.

Tittar vi omvänt på skillnaden ser man att medelskytten har 2,5 gånger mer spänning än toppskyttarna!

Med enkla medel kan man lära skyttarna att minska onödiga spänningar och på så vis göra dem till bättre skyttar.



## TRÄNING- OCH TÄVLINGSPLANERING

Med hänsyn till din målsättning och vad du vill ha ut av din bågskytteverksamhet, måste träningen och tävlandet planeras därefter. Var noga med att följa upp din träning.

För att träning och tävling skall bli roliga, utvecklande och stimulerande måste du ta hänsyn till faktorerna:

- Motivation,
- Hälsa,
- Träning som svarar mot målsättningen,
- Materiel,
- Ekonomi,
- Tidsåtgång.

Planeringsarbetet är ständigt återkommande. Vill du nå framgång skall din planering och uppföljning följa ett cykliskt mönster. Det är inte något du gör en gång för alla.

Planeringsverksamheten skall bestå av:

- |                  |   |
|------------------|---|
| <b>Analys</b>    | Hur gick det?   |
| <b>Mål</b>       | Vad vill jag med min idrott i framtiden?                                |
| <b>Planering</b> | Hur når jag dit jag vill? Hur skall träningen och tävlandet läggas upp? |

### Planering

För att få en bra planering bör du ha med;

- ☺ grundstilsträning = hela skjutcykeln,
- ☺ teknikträning = en detalj i sänder,
- ☺ mängdträning = mycket pil för att få styrka,
- ☺ konditionsträning,
- ☺ mental träning,
- ☺ sunda kostvanor,
- ☺ dygnsrytm.

Träningsplanerna bör bestå av följande delar:

- ☺ långsiktig plan - träningsplan för flera år (mycket grov), (=din vision)
- ☺ årsplan (ganska grov), (=ditt mål)
- ☺ periodplan - träningsplan för perioder under året som har likartad träning (ganska detaljerad). En periodplan för inomhus och en periodplan för utomhus.
- ☺ korttidsplan - träningsplan för en till två veckor (mycket detaljerad).

Planeringen måste göras mot något bestämt mål för att vara mätbar. Planeringen skall omfatta tid, plats och mängd för den aktivitet som skall tränas. Ger inte planeringen önskad effekt bör den ändras. Men ha inte för brått med att ändra en långsiktig planering. Resultaten kanske inte ökar så snabbt som du förväntat dig. Det kan också vara så att resultaten kortsiktigt försämras om du förändrat din teknik radikalt, men att de på sikt kommer att stiga avsevärt. Ha tålamod. Med en långsiktig planering som följs bör resultaten komma. Goda stabila resultat är inte något som bara dyker upp, det krävs målmedveten träning under en längre period för att nivån skall kunna vara hög och jämn i alla tänkbara tävlingsituationer.

En enkel träningsplan kan hämtas hem från SBF:s hemsida [www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se)

## UR TD 2000

### Träningsnoteringar

Datum	Plats	Träningsstyp	Väder	Pilar	Form	lakttagelser

### Uppföljning

För alltid träningsdagbok, så att du kan kontrollera att den planerade träningen utförs. Du kan mäta resultatet av din träning i en tävling. Träningsdagboken bör förutom tid, plats och mängd innehålla en verbal beskrivning av hur det känns.

Tävlingen ger dig en fingervisning för den kommande träningsplaneringen och eventuell ändring av träningsinnehållet.

Träningsdagboken bör ge svar på om träningsprogrammet är rätt upplagt med hänsyn till uppsatta mål:

- ☺ När presterar jag bäst? Vid träning eller tävling?
- ☺ Vilken effekt har träningen haft?
- ☺ Inföll formtoppen vid rätt tidpunkt?
- ☺ Påverkas tävlingsresultaten positivt eller negativt av viss träning dagen eller dagarna före en viktig tävling?

I ungdomsåren skall träningen stegras i första hand genom ökad träningsmängd - i stället för ökad belastning (starkare båge).

Hur mycket den aktive kan träna begränsas dels av biologiska faktorer, dels av ålder. För att på lång sikt få en bra fysisk prestationsförmåga fordras en oavbruten träning med gradvisa mjuka stegringar.

När du gör din träningsplanering bör du klargöra för dig själv:

- ☺ behov, ambition och målsättning.
- ☺ mina fysiska förutsättningar.
- ☺ vilka faktorer påverkar prestationsförmågan i min idrottsgren (bågskytte)?
- ☺ vilka av dessa faktorer kan jag förbättra?
- ☺ har tidigare genomförd träning givit önskad effekt?
- ☺ på vilket sätt skall jag träna för att få en god effekt?
- ☺ hur mycket tid kan jag lägga ned på träning?
- ☺ kan jag göra andra prioriteringar för att få mer tid till träning?
- ☺ vad vill jag uppnå med mitt idrottsutövande?
- ☺ vilken hjälp kan jag få av tränare?
- ☺ tänk på helheten, alla delar hör ihop och kan kombineras i träningen.

### Säsongsanalys - sammanfattning

- ☺ Mitt mål för säsongen var: .....
- ☺ Nåddes målet? .....
- ☺ Vad bör förändras?.....

## KOSTVANOR

Det att må bra genom fysisk aktivitet beror på hur träningsaktiviteten genomförs. För att må bra och kunna prestera maximalt är det viktigt att man har goda och regelbundna matvanor. Detta gäller i hög grad för växande barn och ungdom.

Din kropp behöver ständigt kolhydrater, protein, järn och andra mineralämnen. Vi behöver även vitaminer, men se upp med socker och fett! Man mår bättre om man endast förtär små mängder av socker och fett.

Det är inte nödvändigt att tillföra kroppen preparat i form av tabletter för att tillgodose behovet av näringsämnen. En allsidig kost ger dig ditt dagliga behov av kolhydrater, protein, vitaminer, spårämnen och metaller.

Det är viktigt att kroppen tillförs vätska i samband med både träning och tävling. Drick innan du blir törstig, annars är det som regel försent.

Man svettas utan att det märks vid utövandet av bågskytte, man får vätskeförluster oavsett det är kallt eller varmt. Vätskebrist påverkar i hög grad koncentrationen, gör det till en vana att dricka regelbundet vid träning och vid tävling.

Dricka små mängder åt gången, detta klarar magen.

- Drick 2-4 dl i före träning eller tävling.
- Drick 1-2 dl var 15-20 minut under träning och tävling.
- Drick rejält efter träningspasset.
- Se alltid till att starta med fyllda vätskedepåer före en tävling.
- 3-5 dl ca 30 minuter före tävlingen kan vara lagom.

Det är vätskeförlusterna i kroppen som skall ersättas. Drycken skall alltså innehålla en liten mängd socker. Sportdryck, läsk utan kolsyra, osötad saft och vanligt vatten är bra alternativ. Syftet med sportdrycker är att de förutom att de ersätter vätskeförlusten även ersätter de salter som kroppen förlorar genom svettningen, samt att de bibehåller en normal blodsockernivå och förser muskulaturen extra energi. Dryckerna bör varken vara för varma eller kalla. Det tar 20 min för en 2,5 procentig sockerlösning att transporteras ut i kroppens muskler fullständigt. Är sockerhalten högre tar det längre tid.

I samband med tävling är det viktigt:

- vad du äter och dricker
- hur mycket du äter och dricker & när du äter och dricker.

Detta gäller givetvis även under träningsperioderna.

I samband med att du äter en kraftig måltid ökar energin i kroppen medan prestationsnivån sjunker.

Kroppen behöver energi för att tillgodogöra sig måltiden vilket medför att den fysiska och psykiska prestationsnivån sjunker. En stund efter en måltid känner du dig ofta trött. Inför en tävlingsdag bör därför frukost intas senast 1,5 timmar före tävlingsstart. Under tävlingens gång bör du småäta bröd och frukt samt tillföra dryck enligt ovan. Undvik kaffe då detta kan vara vätskedrivande.

Tobaksrökning försämrar konditionen genom att blodets förmåga att transportera syre minskar. Luftrör och blodkärl dras samman. Därmed minskar även den maximala andningsförmågan. Passiv rökning kan även den påverka syretransportförmågan.

Snus har ingen direkt påverkan på prestationsförmågan men långsiktigt har det negativ effekt.

Aktiva idrottsutövare skall vara försiktiga med alkoholhaltiga drycker då de bryter ned både hjärnceller och muskler och lätt kan spolia den nedlagda träningsmängden.

I samband med tävling är alkohol förbjuden då den räknas in under otillåten stimulanstia. Vill du nå den översta eliten bör du helt avhålla dig från alkoholhaltiga drycker. De ställer endast till problem.

När du har en infektion med feber skall du inte träna eller tävla. Infektionen kan sprida sig och ge mycket allvarliga följder. Du bör vara feberfri minst ett dygn innan du börjar träna igen.

Om du behöver använda någon form av medicin:

- tala om för läkaren att du är aktiv idrottsutövare.
- kontrollera att medicinen inte står på dopinglistan. Dopinglista finns på alla apotek.
- om medicinen finns med på dopinglistan - fråga efter en alternativ medicin.
- Kan läkaren inte erbjuda en tillåten medicin, begär ett intyg på detta. Dispens kan sökas hos RF:s dopingkommission.
- kom ihåg - det är du själv som har ansvaret för din medicinering.

# Studieplan

## Inledning

### Träningslära

Välkomna till en gemensam stund kring bordet!

Styrelsepaketet syftar främst till att få grundläggande kunskaper i träningslära

Leif Janson och Henry Jonson skrev de "Gula kompendierna" i början av 90 talet .  
Materialet kommer från artiklar i bågskytten, slutet av 80-talet.

I detta ämne har det skrivits hyllmetrar under 2000 talet, kolla vad SISU har att erbjuda för böcker.

## SBF utbildning PeO Gunnars

### Förberedelser

Om ni har en utbildningsansvarig i styrelsen så föreslår jag att han är lärgruppsledare för denna lärgrupp.

Tillsammans är det några saker som ska göras:

1. ta kontakt med ert lokala SISU kontor och registrera kursen i er utbildningsmodul på er hemsida samt skaffa fram studiematerialet. Material från SBF beställs via [kansliet@bogsytte.se](mailto:kansliet@bogsytte.se)
2. planera studierna i god tid och så att den inte krockar med annan verksamhet (tex. tävlingar).
3. kom överens om studiedagar, tid, var och vem som ordnar fiket
4. kanske ert fritidskontor kan ge er eventuellt ekonomiskt stöd, ta kontakt med dem.
5. studieplan och resten av lärgruppsmaterialet ska delas ut i god tid före kursstarten för att ni ska kunna bekanta er med materialet och hinna läsa det som ska tas upp på första sammankomsten.

### Studiematerial:

- Kompendiet skrivs ut från hemsidan under utbildning

### Kvällskurs/ endagars kurs

- Kom överens om hur ni ska arbeta, när, tid och var.
- Ta en fikapaus som avbrott.
- Arbeta med frågeställningar som kommer efterhand
- Prata om de olika bitarna av tränings lära som tas upp i häfter och utför några av de föreslagna övningarna.
- Avsluta med en kort sammanfattning.
- Vad vet vi redan nu om ämnet som vi samlats kring i lärgruppen?
- Vad vill vi kunna och/eller göra när lärgruppen är över?
- Finns det några speciella frågor vi vill få svar på eller problem vi vill lösa?
- Vad är egentligen en lärgrupp?
- Berätta lite om SISU Idrottsutbildarna.

### Inför första sammankomsten:

Läs igenom den här studieplanen, och skaffa det material som behövs. Kom överens om att träffas första gången hos någon som har Internet, datum och tid.

1. Gå in på [www.google.se](http://www.google.se) . Vad kan du hitta om träningslära?
2. Förbered dig på att berätta kortfattat för de andra i gruppen om dig själv och din första kontakt med bågskyttesporten.
3. Skriv ner vad ni förväntar er av denna kurs
4. Egna frågor

Det är viktigt för kursen att ni kommer på egna frågor och på vilken nivå Ni ska vara på för att det passar alla i gruppen.

## Första sammankomsten:

- Kom överens om hur ni ska arbeta, när, tid och var.
- Ta en fikapaus som avbrott.
- Arbeta med frågeställningarna inför varje sammankomst.
- Avsluta med en kort sammanfattning.
- Vad vet vi redan nu om ämnet som vi samlats kring i lärgruppen?
- Vad vill vi kunna och/eller göra när lärgruppen är över?
- Finns det några speciella frågor vi vill få svar på eller problem vi vill lösa?
- Vad är egentligen en lärgrupp?
- Berätta lite om SISU Idrottsutbildarna.

## De andra fem:

- Låt alla berätta om vad de ha läst om innan träffen.
- Ta gärna en fikapaus som avbrott.
- Arbeta med frågeställningar inför varje sammankomst.
- Avsluta med en kort sammanfattning.

## Inför andra sammankomsten:

Läs sidorna 3-10 fram till Instruktion att ....

Ta med något att ligga på.

1. Vilka är egentligen byggstenarna?
2. Hur länge kan Du hålla din båge?
3. Ta reda på hur man gör vid stavgång.
4. Gör några av avslappningsövningarna, börja med andningstekniken.
5. Egna frågor

## Inför tredje sammankomsten

Läs sidorna 10-16 mera om mental träning

1. Öva på instruktionen, sidorna 10-12, spela gärna in ditt egna band.
2. Ge exempel på situationer i en tävling som det skulle vara bra att ta fram någon mental övning.
3. Hur fokuserar du på en uppgift/ett jobb du ska göra?
4. Egna frågor

## Inför fjärde sammankomsten:

Läs sidorna 17-20 fram till övningsförråd

1. Fundera ut några teknikträningsövningar som du kan förklara för de andra i gruppen
2. Testa uppvärmningsövningarna och hitta på nya övningar.
3. Egna frågor

## Inför femte sammankomsten:

Läs sidorna 20-24. Den här gången ska ni öva på skjutbanan

1. Vilka av de här övningarna har du provat på? Redovisa
2. testa de olika övningarna som ni hittills har läst om.
3. Egna frågor

## Inför sjätte sammankomsten:

Lä slutligen sidorna 25-28 som handlar om träningsplanering och kostvanor

Ladda hem den enkla träningsdagboken som finns på SBF:s hemsida

1. Läs om träningsplanering och försök göra dina mål för kommande ½ år
2. Gör eran egna sportdryck, kolla gärna på Internet.
3. Egna frågor
4. Gör en utvärdering över denna kurs.
  - Vad har vi lärt oss som är nytt?
  - Vad har varit speciellt intressant?
  - Har vi fått svar på våra frågor och funderingar?
  - Hur kan vi ha nytta av det vi kommit fram till?
  - Vad har varit bra i vårt sätt att arbeta och
  - vad skulle vi kunna göra annorlunda?
  - Ska vi fortsätta studierna tillsammans?



## Lärgrupp

En lärgrupp kan jämföras med studiecirkeln. Metodiken är självlärande grupper, där initiativ och planering görs gemensamt av varje grupp. Lärande sker i planerade studier över tid med utgångspunkt från ett lärande material som alla deltagare har tillgång till. Lärandet sker i miljöer anpassade för lärgruppens arbete.

*För att räknas som en lärgrupp ska följande uppfyllas:*

- Det ska finnas en inriktning/ett tema och en plan som inkluderar en tidsplanering.
- Det ska finnas en av SISU Idrottsutbildarna godkänd lärgruppsledare.
- Lärgruppsledaren är i regel utbildad av SISU Idrottsutbildarna.
- Minst tre deltagare inklusive lärgruppsledaren ska delta.
- Lärgruppen ska pågå minst en utbildningstimme med 45 minuter sammanhängande tid.
- Lärgruppen kan innehålla praktik men ska domineras av det teoretiska inslaget.

Studiebesök/expertmedverkan/samverkan med annan lärgrupp kan tillföra lärgruppen värdefull kunskap och vidga perspektiven.

## Lärgruppsledare

### Välkommen som lärgruppsledare!

När man arbetar i en lärgrupp ska det finnas en lärgruppsledare. Det känns kanske lite ovant att ha den rollen och den kan skilja sig något från den idrottsliga vardagen när man möts i sporthallen eller pratas vid i omklädningsrummet. Många av de erfarenheter och kunskaper som du förvärvar som lärgruppsledare kan du emellertid få nytta av i den idrottsliga verksamheten.

Vad ska jag göra? Hur ska jag vara? Vad måste jag tänka på? Det är några frågor alla lärgruppsledare ställer sig. På de här sidorna får du tips och idéer som kan vara till hjälp i din uppgift.

## LÄR AV ANDRA – LÄR VARANDRA!

Lärgruppen är en arbetsform som kännetecknas av att en mindre grupp människor, under en längre tid, regelbundet träffas och tillsammans studerar och lär sig något i ett visst ämne eller område.

Lärgruppen bygger på samtalet mellan deltagarna där man utgår från olika perspektiv, erfarenheter och upplevelser. Som utgångspunkt ska man ha ett studiematerial som kan vara en bok eller annat material i ämnet man valt. Det kan också röra sig om tidningsurklipp, videofilmer eller information som hämtas via Internet.

En lämplig gruppstorlek är 6–9 personer. Då är förutsättningarna mycket goda för meningsutbyte, gemenskap och delaktighet. Att deltagarna känner sig hörda, sedda och respekterade är avgörande för om arbetet i lärgruppen ska bli lyckat och framgångsrikt. Det är viktigt att deltagarna aktivt tar del i planering av arbetet.

## HA – KUNNA – VARA

En lärgruppsledare bör ha följande egenskaper och förmåga:

- Kunna leda arbetet och diskussionerna, vara en "ordförande" som samordnar, inspirerar, driver på, strukturerar och sammanfattar.
- Vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter, kunna utveckla vi-känsla och teamanda.
- Ha intresse och engagemang i ämnet lärgruppen arbetar med.

Lärgruppsledaren behöver inte vara expert i ämnet eller fungera som en specialist som har svar på alla

frågor eller problemställningar. De nya kunskaperna skaffar ni tillsammans i lärgruppen. Bjud gärna in en fackman eller en expert eller gör studiebesök som kan tillföra nya dimensioner.

#### Att leda en lärgrupp

Som lärgruppsledare har du rollen som samordnare, pådrivare och inspiratör. Här följer några ledstänger.

### LYSSNA!

Visa engagemang, uppmärksamhet och intresse när en av deltagarna har ordet även om inte åsikterna och synpunkterna delas. Alla ska mötas med respekt men olika uppfattningar kan och ska diskuteras.

### FRÅGA!

Det bästa sättet att få igång ett samtal är att ställa frågor. Stor hjälp har man av författaren Kiplings lilla ordlek: "Sex trogna tjänare jag har, jag allting lär av dem. De heta varför, när och var, och vad och hur och vem."

Frågor kan ställas på olika sätt:

- **Allmän fråga** – riktad till hela gruppen: Vad tycker ni om det här?
- **Direkt fråga** – riktas till en speciell person: Anna, vad tycker du om det här?
- **Låt frågan gå vidare:** Den fråga som nu kom upp kanske du kan svara på?
- **Returfråga:** Intressant fråga du tar upp, vad tycker du själv?
- **Laget runt-fråga** – går runt till alla i gruppen: Var och en får ge sin åsikt under en minut.

En fråga ska ha ett svar – var tydlig med att sammanfatta och dra slutsatser, men bli inte osäker om du inte kan svara. Bestäm i stället att ni tar reda på fakta till nästa träff.

### STYR!

Styr så att alla kommer till tals. Det skapar aktivitet och engagemang.

### STRUKTURERA!

Led genom att strukturera arbets- och diskussionsuppgifter, både de i materialet och deltagarnas egna, så att ni kommer framåt och inte fastnar för länge i en fråga.

### DÄMPA!

Dämpa genom att "bromsa" den eller de som ständigt yttrar sig, svarar först på frågor och jämt har lösningen på alla problem.

Ordna egna kurser. Glöm inte funktionärerna och de aktiva. Låt alla medlemmar få del av aktuellt kursutbud! Titta vad sisu riks <http://www.sisuidrottsutbildarna.se/> och era lokala sisukontor har att erbjuda.